Bezpłatny dodatek do N-ru 16 „Bluszczu".

ROK II KWIECIEŃ 1928 r. NR 4.

KULTURA CIAŁA

MIESIĘCZNIK ILLUSTROWANY POŚWIĘCONY SZERZENIU KULTU ZDROWIA FIZYCZNEGO i KOSMETYCE

CENA NUMERU POJED. 50 GR. PRENUMERATA KWARTALNA 1 ZŁ. 20 GR. REDAKCJA I ADM. WARSZAWA KRAK.-PRZEDM. 99 KONTO P.K.O. TOW. WYD. „BLUSZCZ" NR. 13555



Jedna ma dziecinną jeszcze naiwność linij, druga składa się z kilku płaszczyzn...

DWIE TWARZE

Dwie twarze — podobne do siebie, a inne.

Córka i matka.

Córka, która ma lat 18, matka, która ma lat 40.

Jedna twarz biała i różowa — druga złota i purpurowa.

Jedna — tabula rasa, niezapisana karta, — druga może nieraz hieroglifami pokryta, ale zapisana.

Jedna ma okrągłość kształtów, dziecinną jeszcze naiwność linij, doskonałą gładkość skóry, — druga składa się z kilku płaszczyzn, łączących się pod pewnym kątem, skóra zatraciła swą niepokalaność.

Jedna czeka, co na niej artysta - życie wyrzeźbi,— druga nosi na sobie zbyt mocne ślady jego dotknięć.

Dwie podobne do siebie twarze, a zgoła inne.

Oczy jednej—to oczy drugiej z przed dwudziestu lat, — oczy drugiej, to oczy pierwszej za lat dwadzieścia.

Usta córki—łuk Amora, kwiat nierozkwitły, niezerwana jagoda — usta matki, o kątach wdół pochylonych, jadły już z niejednego drzewa wiadomości złego i dobrego.

* * *

Na twarzy jednej—spokój niemyślenia,—na twarzy drugiej — niepokój myślenia.

Twarz matki o nic już nie pyta, bo wie wszystko,—twarz córki o nic jeszcze nie pyta, bo żyje pod znakiem wykrzykników.

Na jednej twarzy pilny badacz czyta wypisane troski, cierpienia i bóle, — na drugiej twarzy widzi miejsce, gdzie będzie kiedyś wypisany dzień po dniu.

Dwie twarze — podobne do siebie, a inne. Która piękniejsza? Obie są równie piękne, bo są inaczej piękne. Jedna—bogactwem i rozmaitością swej jesieni— druga—wiarą, miłością i nadzieją swej wiosny.

Która się więcej podoba? tych, którzy wolą „wyraz“, smutek gorzkich rozczarowań i świadome siebie „dziś“ — pociągnie matka, — tych, którzy wolą złudzenie, wolą jutro, które może być równie wszystkiem, jak niczem pociągnie córka.

Matka z miłością patrzy na córkę. Nie jest o nią zazdrosna. I nietylko dlatego, że ją kocha. Nietylko. Mądra kobieta nie może nigdy zazdrościć młodej dziewczynie. Bo, właściwie, czego się zazdrości? Nie tego, co wogóle uważamy za urok życia—ale tego, co odczuwalibyśmy, jako urok naszego życia; zazdrościmy szczęścia, do którego dźwigania czujemy w sobie jeszcze siły. Jak można zazdrościć młodziutkiej dziewczynie, kiedy się już w swej duszy radości takiego uroku wykrzesać nie zdoła?

* * *

Ale to są dywagacje psychologiczne, kartka romansu, rozdział do analizy piękności.

Dzisiejsza kobieta jedynie psychologją zadowolić się nie może. Ona, skonstatowawszy jakiś fakt, chce z niego wyciągnąć praktyczne wnioski. Zapewne, twarz kobiety dojrzałej jest bogata w swej urodzie, ale—krok dalej—a co ją czeka?

Trzeba przynajmniej zachować jej wiek — dzisiejszy.

Zapobiec, by rylec czasu nie biegł tak szybko, przeszkodzić, żeby rzeźbiarz - życie co dnia innych rysów nie dodawał. Trzeba tej destrukcyjnej robocie przeciwdziałać. Skoro nie można zabezpieczyć twarzy przed wrażeniami, uchronić jej przed zewnętrznemi wpływami, należy przynajmniej czasem ją unieruchomić, odebrać jej możność wrażliwości, możność reagowania na własne myśli, na uczucia, co przez duszę w każdej chwili przechodzą.

Trzeba ją położyć spać — a może nawet skuć w kajdany, żeby w śnie tym spokojnie leżała. Trzeba od czasu do czasu wkładać na twarz—maskę.

Paryż. *Ora.*

MASKI

Najnowszy „krzyk“ mody, wzbudzający duże zainteresowanie w świecie kobiecym — są to maski kosmetyczne.

Maski znane były już w starożytności, pod postacią oblepiania na noc twarzy różnemi środkami.

Sławne piękności starożytne, jak np. Poppea, pokrywały całą twarz na noc ciastem, zrobionem z żytniej mąki z oliwą, rano zaś wycierały ją oślem mlekiem. Rezultaty miały być cudowne!

Maski stosowane były także z różnych środków, nawet ze świeżego mięsa zwierzęcego, głównie z cielęciny, gdyż surowe mięso ma, podobno, bardzo dobrze działać na cerę. (Należy jednak przestrzec przed tego rodzaju zabiegiem, gdyż widziałam przypadek śmierci po takim zabiegu z powodu zakażenia krwi). Czy obecnie stosowane maski mają jakie znaczenie dla pielęgnacji cery? Niewątpliwie—tak. Zabieg, który przetrwał wieki, musi w praktycznem zastosowaniu dawać pewne efekty.

Główna zasada stosowania masek ma na celu wprowadzenie w zwierzchnie warstwy skóry składników odmładzających i odświeżających.

Nowoczesna racjonalna kosmetyka lekarska stosuje maski w jaknajszerszym zakresie.

Są dwa typy masek: jedne — napojone środkami chemicznemi, drugie — zrobione z wulkanizowanego kauczuku. Oba rodzaje masek działają czysto mechanicznie, uciskowo, wygładzająco; natomiast maski, zrobione ze środków chemicznych, o wiele przewyższają maski kauczukowe, gdyż przepojone odpowiedniemi środkami chemicznemi, wsiąkają w skórę, nadając jej elastyczność, jędrność i świeżość.

Istotnie maski obecnie stosowane są przy rozmaitych dolegliwościach cery: 1) przy rozszerzonych porach, 2) przeciw zmarszczkom i krostom, 3) na czerwoność nosa, 4) tak zwane maski odmładzające.

Zupełnie inne składniki wchodzą do maski, stosownie do rodzaju cery, oraz ich zastosowania.

Kosmetyczne maski od dłuższego czasu stosują się we Francji i w Anglji z wielkiem powodzeniem; u nas, w Polsce, do niedawna były zupełnie nieznane.

Zależnie od potrzeby i zawartości, są maski: bizmutowe, salicylowe, ziołowe i t. d. Masek jest mnóstwo rodzajów: chodzi o umiejętne zastosowanie, oraz o systematyczne wykonanie zabiegu.

Zabieg, pod względem technicznym, przedstawia się w ten sposób: zawiesina danego lekarstwa łączy się z masą właściwą i w gorącym stanie nakłada się na twarz przez pendzlowanie. Masa zastyga i tworzy maskę, doskonale pokrywającą twarz danego osobnika. Wskutek ucisku zwężają się pory, oraz tkanka podskórna nabiera elastyczności i wygładza się, a tem samem działa przeciw zmarszczkom. Czas nakładania maski, czas pozostawiania jej, oraz ilość masek, zależą od danej skóry i muszą być przepisane i polecone przez specjalistę. Przy nieumiejętnem oraz nieodpowiedniem zastosowaniu maska może pociągnąć za sobą opłakane skutki.

Po upływie przepisanego czasu maskę zdejmuje się bez trudności, skórę zmywa się ciepłą wodą, ewentualnie stosuje się natrysk zimny lub ciepły, wykończa się kremem lub pudrem.

Skutki działania masek nie odrazu można zauważyć, lecz dają one poważne wyniki, choć trzeba czekać na nie tygodniami, nieraz nawet i miesiącami.

Dr. J. Świtalska.

MÓJ SYSTEM*)

(Jak należy pracować, a jak wypoczywać?)

Prowadzenie życia higjenicznego wymaga ustosunkowania pracy i zabawy do odpoczynku i sił.

Zaniedbanie tej zasady odbija się szkodliwie na życiu człowieka.

Praca, wykonana z zapałem i z zainteresowaniem, jest znakomitym środkiem wzmacniającym, utrzymującym zdrowie i młodość człowieka.

Niestety! u nas jeszcze praca, zwłaszcza zawodowa u kobiet, jest poczytywana za nieszczęście, przymus i pewnego rodzaju zdeklasowanie.

Praca jest tem czemś, co odróżnia człowieka od zwierzęcia, co kobiecie daje pewną wyższość i wyciska na duszy piętno szlachetności. Praca musi być prowadzona w higjenicznych warunkach, powinna być interesująca, bez przeciążania, wykonana z zamiłowaniem, oraz z pewnem urozmaiceniem.

Przeciętna norma pracy jest 8 godzin, które jednak muszą być indywidualnie dostosowane. Ilość godzin pracy nie może być schematycznie podana: zależy od intensywności, warunków, oraz od indywidualnych sił danej jednostki. Są osoby, które w ciągu 4—5 godzin intensywnej pracy zrobią o wiele więcej, niż inne w ciągu 12, dlatego też zbyt długie siedzenie urzędników w biurach nie zawsze bywa produkcyjne.

Bardzo ważnem jest urozmaicenie pracy humorem i śmiechem. Nic tak nie wpływa na jej wydajność, jak atmosfera pogodna i wesoła.

Praca, połączona z brakiem ruchu, jest największem złem, jakie można wyrządzić organizmowi.

Ponieważ praca w wielu wypadkach wywołuje niezdrowe objawy, powinno się szukać wypoczynku w rozrywkach, które należy dostosowywać indywidualnie do rodzaju pracy i zamiłowań każdej jednostki; zależnie od tego, czy pracuje się fizycznie, czy też umysłowo, należy dobrać odpowiedni dla siebie sposób odpoczynku. Kobiety, prowadzące żywot siedzący, powinny znajdować rozrywkę i wypoczynek w pracy fizycznej, oraz spacerach na świeżem powietrzu. Dla osób, pracujących w ogrodzie, wypoczynkiem będzie przeczytana książka. Należy zwracać uwagę aby wypoczynek był przyjemny, bawił nas i nie zamieniał się w obowiązkową pracę.

Czy należy wypoczywać samej, czy też w towarzystwie — rozstrzygnąć może każda osoba indywidualnie.

Przedstawienia teatralne i kinowe, o ile są treści pogodnej, lektura zdrowa i interesująca wpływają dobrze na stan psychiczny człowieka. Wszelkie sporty, oraz taniec, wykonany w warunkach higjenicznych, również przyczyniają się do racjonalnego wypoczynku.

Gry towarzyskie: np. mah-jong, karty, szachy— o ile nie są prowadzone hazardownie—mogą dawać również bardzo dobry i higjeniczny wypoczynek.

Wypoczynek jest konieczny dla każdego narządu naszego ciała, dlatego też umiejętny i racjonalny wypoczynek jest podstawą zdrowia i życia higjenicznego.

Kąpiel zimna i ciepła, tusze, masaż i gimnastyka są również sposobami racjonalnego wypoczynku.

Najkonieczniejszym środkiem wypoczynku dla każdego żyjącego ustroju jest sen. Ilość godzin snu wedle dawniejszych zapatrywań, stosownie do okoliczności, powinna być od 7 do 9; obecnie jednak higjena nakazuje sen stosować do ogólnych potrzeb organizmu i spać wówczas, gdy się jest śpiącym, i gdy czuje się potrzebę dłuższego spania. Osoby anemiczne, wątłe, muszą spać dłużej, nawet do 12 godzin dziennie.

Bardzo przykrą dolegliwością jest bezsenność; ulegają jej zwłaszcza ludzie, przemęczeni pracą umysłową. Należy przestrzegać, żeby nie jadać wogóle obfitych kolacyj, zwłaszcza przed udaniem się na

*) Wyjątek z książki Dr. J. Świtalskiej „Mój system", mającej się wkrótce ukazać.

spoczynek. Lekkie pożywienie wieczorne powinno być spożyte na trzy lub cztery godziny przed spaniem. Sprowadzenie snu może nastąpić przez monotonny dźwięk, np. zegar, rytmiczne oddychanie, mechaniczne liczenie, lub masaż kręgosłupa.

Sen w dużej mierze zależy od stanu psychicznego jednostki; koniecznem jest odrzucenie myśli i trosk przed udaniem się na spoczynek.

Spać należy na niskiej poduszce, nakrycie powinno być ciepłe, lecz lekkie, możliwie w dobrze przewietrzonym pokoju. Spanie na świeżem powietrzu bezwzględnie jest najbardziej zdrowe i higjeniczne.

Jeśli chodzi o rozłożenie sobie dnia na wypoczynek, pracę, rozrywki i sen, to ogólnego schematu nie można podać. Przeciętnie można dzielić w ten sposób: 8 godzin pracy, 9 godzin snu, 3 godziny rozrywek fizycznych i umysłowych, 2 godziny przeznaczyć należy na spożywanie pokarmów, godzinę na wypoczynek poobiedni i godzinę na zabiegi tualetowe, całodzienne. Jednak wyżej podany schemat należy ściśle indywidualizować i przystosować do swych warunków.



Należy zwrócić uwagę, że bardzo szkodliwe dla higjenicznego trybu życia jest nadmierne i stałe śpieszenie się. Ten stały pośpiech jest wytworem środowiska wielkich miast, powoduje zużywanie się całego organizmu w postaci zahamowania soków trawiennych, zatrucie organizmu, zużycie pracy sercowej i zniszczenie nerwów. Trudno jest w gorączkowem tempie naszego życia utrzymać spokój i unikać pośpiechu. Jednak całą siłą woli i świadomością należy temu przeciwdziałać.

Zarówno jak ciało potrzebuje wypoczynku, tak i duch musi go mieć również. Zdrowy nastrój psychiczny jest najważniejszym warunkiem pracy, powodzenia, zdrowia i urody kobiecej. Bardzo często smutek, przygnębienie, melancholja mają przyczynę w organizmie chorym lub niedomagającym.

U kobiet okres menstruacji wytwarza psychiczne i fizyczne zmęczenie oraz niezadowolenie. Najczęściej stany depresji i wiecznego niezadowolenia różnych Verterowców, Nadludzi, Psychic i Anielic mają przyczynę w zaburzeniach przewodu pokarmowego, w chorobach wątroby, zatwardzeniu, w niezaspokojeniu życia płciowego i innych dolegliwościach fizycznych.



Jak często przez ćwiczenie głębokich wdechów i wydechów, zastosowanie środków drastycznych it.d., przygnębiona, wiecznie niezadowolona istota, do niczego niezdolna i nikomu niepotrzebna—staje się dzielną, energiczną, wesołą i radosną kobietą!

Poza poprawieniem stanu fizycznego, dla pozyskania wesołości i radości życia należy wyrobić w sobie chęć przezwyciężania siebie i nakaz wyrabiania pogody umysłu i radości życia!

Każda osoba powinna się ćwiczyć codzień, początkowo w przeciągu jednej godziny, czy nawet minuty, aby pozbyć się złości, zazdrości, obawy i troski. Przy codziennem ćwiczeniu się, przy silnej woli, można zupełnie zmienić swoje usposobienie.

Tajemnica pogody i radości życia polega nietylko na odsunięciu obawy i troski, lecz na zlekceważeniu trosk i zmartwień. Pomocą nam jest wtedy sugestja, która nietylko może ułatwić sen, lecz także wykorzenić psychiczne troski. W Ameryce doradcy z Instytutu przedłużenia życia radzą przed udaniem się na spoczynek powtarzać sobie: „będę spać". Rano, po obudzeniu się, stale powtarzać z przejęciem: „będę zdrowa, będę pogodna, będę wesoła i szczęśliwa".

Na tej zasadzie polega głęboka filozofja religji, polecająca dzień kończyć modlitwą i rachunkiem sumienia. Japończycy i Chińczycy wypisują na ścianach swych domów różne sentencje, np.: „jestem zdrów, jestem szczęśliwy" it.d , które sugestjonują otoczenie.

Sugestja jest jednym z najpotężniejszych czynników w życiu człowieka. Każdy poszczególny stan psychiczny można wzmocnić lub narzucić zapomocą sugestji. Jednak, chociaż potęga jej jest olbrzymia, powinna ona iść w parze z ogólną higjeną i wskazówkami, które podam we wspomnianej książce. A wtedy uzyskać można radość życia, pogodę ducha i wieczną młodość, do której każda kulturalna kobieta dążyć powinna!

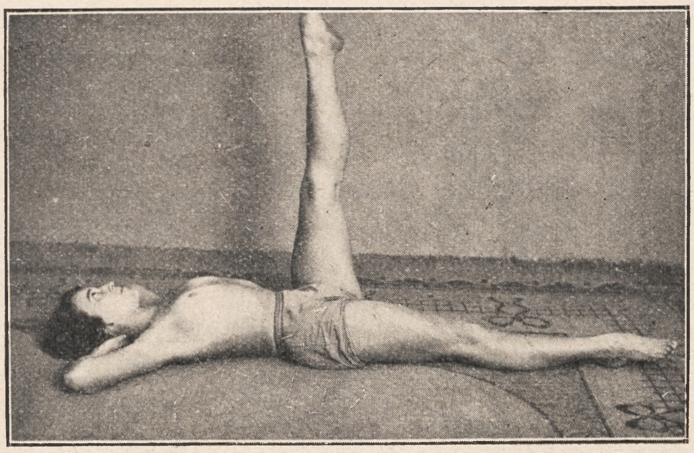
D-r J. Świtalska.

ĆWICZENIA MIĘŚNI BRZUCHA

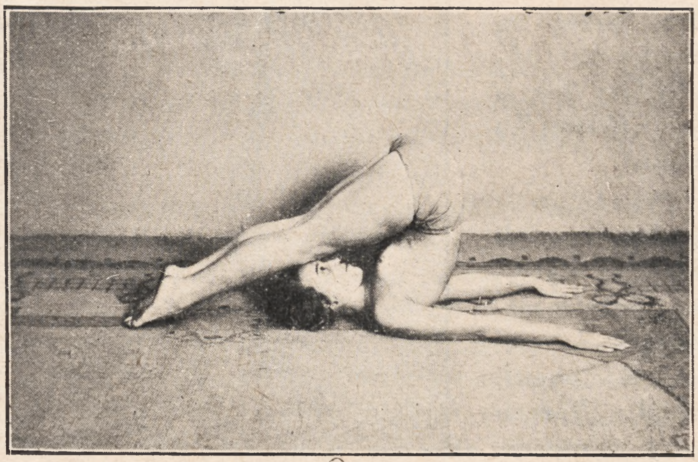
Każda nowoczesna kobieta uświadamia sobie potrzebę ćwiczeń cielesnych, jako niezbędnego warunku dla zachowania fizycznego zdrowia, odpowiedniej dla danej jednostki siły, gibkości i zręczności całego ciała, czyli tych wszystkich czynników, które warunkują piękno fizyczne. Zarówno wzgląd na zdrowie, jak i troska o estetyczny wygląd nakazuje nam stosowanie gimnastyki, gdyż ona przedewszystkiem utrzymuje nasze zdrowie, podnosi sprawność naszego ciała i usuwa, lub zmniejsza jego wady.

Ponieważ najbardziej drażliwym defektem, który psuje modną obecnie smukłą sylwetkę kobiety nowoczesnej, jest wystający lub obwisły brzuch—dlatego podajemy przedewszystkiem szereg ćwiczeń mięśni brzucha. Następnie podamy inne.

Ćwiczenia te zmuszają do pracy wszystkie grupy mięśni brzucha, dzięki czemu wzmacniają je, powodują zmniejszenie się tłuszczu równie skutecznie, jak masaż leczniczy, lub kuracje parafinowe i odtłuszczające.



Nr. 1



Nr. 2

W s k a z ó w k i o g ó l n e. Wczasie ćwiczeń należy pamiętać o prawidłowem oddychaniu. Unikać zatrzymywania oddechu, co często się zdarza przy ćwiczeniach, wymagających większego wysiłku. Zmęczenia nie trzeba się obawiać, gdyż jest ono najlepszem świadectwem skuteczności ćwiczenia. Unikać jednak należy przeforsowania i nadmiernego wysiłku. Rozpoczynać od rzeczy łatwych, przechodzić stopniowo do trudniejszych. Ćwiczenie należy przerwać, gdy gwałtownie przyśpieszone bicie serca i brak tchu oznajmi, że zbliżamy się do kresu naszych fizycznych możliwości.

Wszelkie ruchy trzeba wykonywać dokładnie, precyzyjnie, powtarzając je tak długo, dopóki nie odczujemy lekkiego zmęczenia. Każde ćwiczenie należy powtórzyć kilka lub kilkanaście razy, zależnie od siły i indywidualnych właściwości ćwiczących.

Wrazie najmniejszych wątpliwości co do ogólnego stanu zdrowia, przed przystąpieniem do ćwiczeń trzeba zasięgnąć rady lekarza.

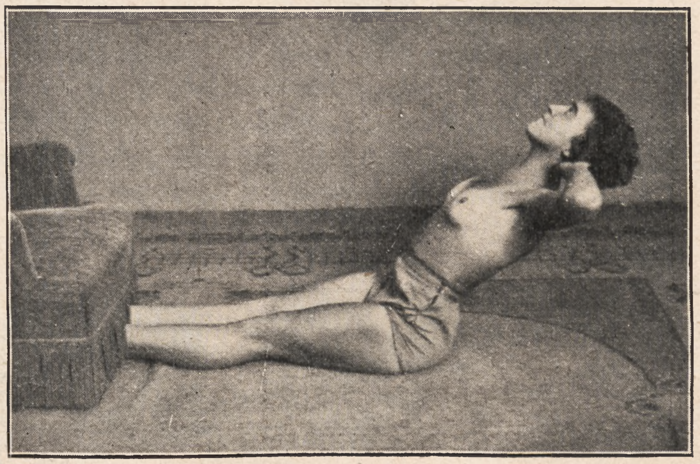
I. ĆWICZENIA W POZYCJI LEŻĄCEJ

Ć w i c z e n i e I. Leżąc plecami na rozciągniętym dywanie, podnosić naprzemian prawą i lewą nogę. Starać się wyciągnąć stopy jaknajwyżej, aby stanowiły przedłużenie nogi; nogi w kolanie nie zginać. Ramiona i ręce wyciągnąć wzdłuż ciała, lub założyć na kark. W czasie wykonywania ćwiczenia oddychać swobodnie (patrz fot. Nr 1).

Ć w i c z e n i e t r u d n i e j s z e. W postawie, jak wyżej:



Nr. 3



Nr. 4

a) nogi przerzucić wtył, poza głowę, tak daleko, aby końcami palców nóg dotknąć ziemi (patrz fot. Nr 2).

b) gdy nogi znajdują się uniesione ponad ziemią, zataczać koła obu nogami od środka nazewnątrz i do wewnątrz w kierunku odwrotnym.

c) ugiąć nogi w kolanach i energicznie wyrzucać wprzód obie nogi równocześnie lub pojedyńczo (patrz fot. Nr 3).

Ćwiczenie 2. Położyć się na plecach. Palce nóg założyć pod szafę lub ciężki fotel, ręce założyć na kark, lub oprzeć na biodrach, odchylając łokcie jak najdalej ku tyłowi.

Następnie podnosić powoli korpus do góry, do pozycji siedzącej i opuszczać powoli wdół. Wdech przy opuszczaniu korpusu ku dołowi, a wydech — przy podnoszeniu do góry (patrz fot. Nr 4).

Ćwiczenie trudniejsze. W postawie, jak wyżej:

a) ręce założyć, wznieść wgórę wtył (ramiona przy uszach).

b) przy podnoszeniu ciała jedną nogę założyć pod oparcie, drugą pozostawić wolną.

Ćwiczenie 3. Leżąc na plecach, podgiąć pod siebie nogi, ręce zarzucić wtył ponad głowę

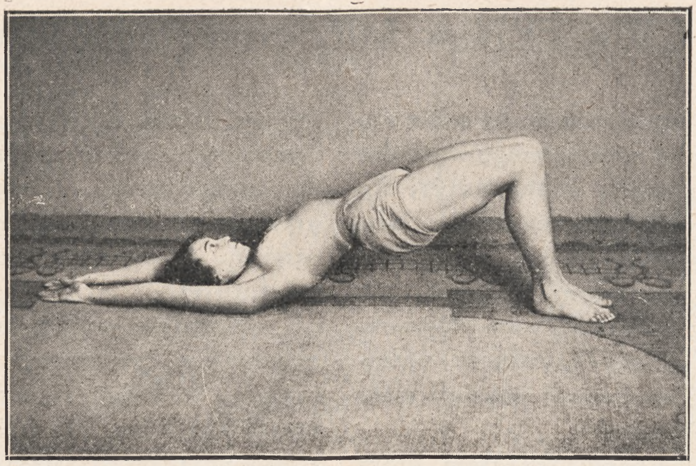
Następnie unieść korpus do góry tak, aby spoczywał tylko na barkach i końcach stóp (patrz fot. Nr 5).

Ćwiczenie trudniejsze. W pozycji, jak wyżej:

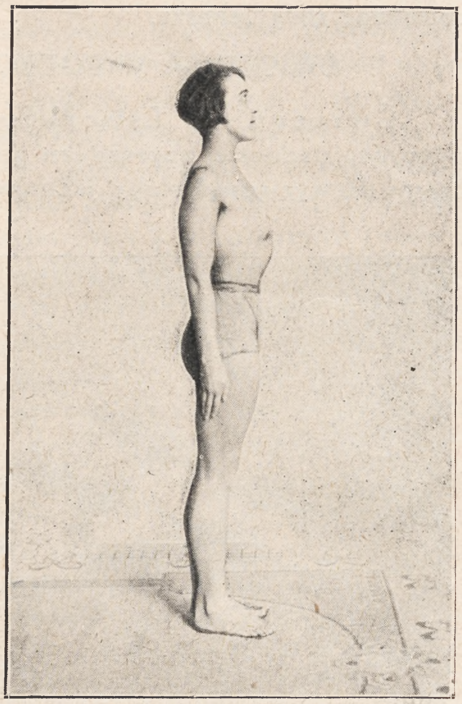
a) podnosić naprzemian lewą i prawą nogę.

b) odchylać kolana nazewnątrz i łączyć je.

c) opierać się



Nr. 5



Nr.6



Nr. 7



Nr. 8



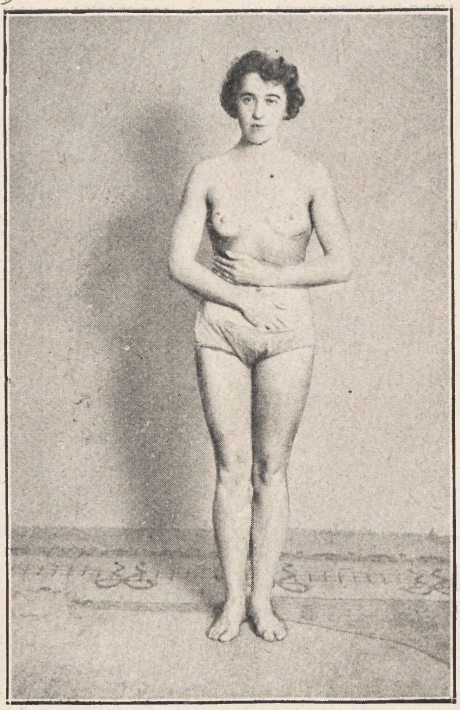
Nr. 9



Nr, 9



rys. 11



rys. 13



rys. 12

na przedramionach, unosząc plecy do góry, tak aby cały ciężar ciała spoczywał na stopach i łokciach.

II. ĆWICZENIA STOJĄC.

Ćwiczenie 4. Wszystkie ćwiczenia stojąc rozpoczynamy w postawie zasadniczej. Stojąc w postawie zasadniczej, trzeba zwrócić uwagę na to, aby korpus był silnie wyprostowany, pierś podana do przodu, ręce przyłożone do boków, głowa podniesiona do góry, broda lekko cofnięta ku tyłowi, kolana złączone, pięty zwarte.

Wszystkie mięśnie muszą być lekko naprężone.

Z porównania fotografij, przedstawiających poprawną i wadliwą postawę, najlepiej uchwycimy różnicę (patrz fot. Nr 6 i 7).

Ćwiczenie 5. Z postawy zasadniczej wyrzucić energicznie ramiona wyprostowane do tyłu, jaknajdalej, pochylając równocześnie tułów wprzód do poziomu, jak na fotogr. Nr 8.

Należy przytem zwracać uwagę na prawidłowe położenie głowy, starać się, aby plecy nie były zgarbione, nogi silnie wyprostowane w kolanach i złączone. (Patrz fot. Nr 8).

Ćwiczenie 6. Stojąc w rozkroku, energicznym ruchem wznieść ramiona wgórę, przechylając równocześnie tułów w tył do postawy, jak na fotografji Nr 9.

Należy uważać, aby przy skłonie tułowia wtył, przegięcie następowało nie w pasie, lecz powyżej, aby nogi były silnie wyprostowane w kolanach, mięśnie silnie naprężone. Przy ruchu wtył następuje wdech, klatka piersiowa wznosi się do góry i rozszerza. (Patrz fot. Nr 9).

Ćwiczenie 7. Z postawy, przechylonej wtył, jak na foto poprzedniej, energicznym ruchem skłonić tułów ku przodowi, poczem ręce opuścić swobodnie jaknajniżej. Równocześnie zwolnić mięśnie, które dotychczas były silnie naprężone. Ćwiczenie to wykonywać należy na zmianę z ćwiczeniem poprzedniem, tak, aby po naprężeniu wszystkich mięśni następowało ich zupełne zwolnienie. Przy opuszczeniu tułowia wdół następuje wydech i chwileczka przerwy, zanim wykonamy znów skłon wtył. (Patrz fot. Nr 10).

Ćwiczenie 8. Stojąc w rozkroku, przechylamy tułów naprzemian w prawo i w lewo, jak przedstawiono na fot. Nr 11 i 12.

Należy przytem zważać na należytą postawę nóg, oraz, aby przegięcie następowało w pasie, a nie w biodrach. Ramiona mogą być wzniesione do góry lub założone na kark. W tym drugim wypadku ćwiczenie będzie łatwiejsze. (Patrz fot. Nr 11 i 12).

Masaż poprzeczny mięśni brzucha

Z położenia rąk jak na fotogr. Nr 13, wykonać kilkanaście (20) razy ruch jedną ręką wpoprzek brzucha, drugą na skos w kierunku pachwiny. Kolejność ruchów i rąk zmienia się w ten sposób, że masaż poprzeczny wykonywa raz ręka lewa, raz — prawa. *Dr. J. F*

SŁÓW KILKA O KOSMETYCE GRUCZOŁÓW PIERSIOWYCH

Kształtna figura kobiety często decyduje o jej powodzeniu i losie. Dominujące miejsce w sylwetce kobiecej zajmują kształtne piersi. Utarło się przekonanie, że tylko panny, lub młode kobiety mogą posiadać ładny biust, zaś kobieta dojrzała przeważnie ma pierś obwisłą. Pojęcie takie jest niesłuszne, albowiem kształt młodych, ładnych piersi powinno się i można zachować do końca życia. Kosmetyka współczesna, stosując się do wymagań dnia, zajmuje się nietylko twarzą, jak to bywało dawniej, lecz obejmuje całe ciało. Wszechmocna moda dzisiejsza traktuje też trwałość kształtu piersi, jako niezbędny warunek młodego, a estetycznego wyglądu kobiety. Pojęcie o wieku kobiety ulega stale takim zmianom, iż w potocznej rozmowie niejednokrotnie się słyszy, że kobiet starych teraz niema. By utrzymać i nadal zachować kształtną pierś, kobiety dojrzałe z obwisłemi gruczołami piersiowemi udają się pod opiekę kosmetyki. Wpływa na to w dużym stopniu moda dzisiejsza, która nakazuje kobiecie bardzo silnie się obnażać. Kosmetyka współczesna dąży do zachowania i utrwalenia młodego, pięknego kształtu piersi.

Normalny rozwój piersi kobiecej zależny jest od czynności niektórych gruczołów dokrewnych, jednak medycyna nie posiada jeszcze środków, by drogą wewnętrzną osiągać stałe utrwalenie kształtu piersi, tembardziej, że z przyczyn fizjologicznych ulegają one zmianom. Dlatego stosowane są środki zewnętrzne, które dają nieraz bardzo dobre rezultaty.

Pierś kobieca zawiera gruczoły mleczne, których ujścia otwierają się w brodawce. Budowa gruczołów nie jest jednolita, lecz zrazikowata, dzięki tkance łącznej i warstwie tłuszczu, które je przedzielają. Ilość tłuszczu podlega wahaniom, najwięcej znajduje się go na powierzchni gruczołów pod skórą, która je pokrywa. Zachowanie kształtu piersi zależne jest od tkanki łącznej i skóry, które, raz utraciwszy elastyczność, nie mogą nadal zachować pierwotnego kształtu piersi. Gruczoły piersiowe umieszczone są na mięśniach klatki piersiowej, które również je podtrzymują.

Zachować ładne kształty piersi można w tym wypadku, gdy ciężar gruczołów nie jest zbyt wielki dla podtrzymującego go aparatu. O ile nastąpi wskutek przepracowania osłabienie podtrzymujących mięśni, tkanki łącznej i skóry,—pierś musi być opuszczona. Dlatego dążeniem zabiegów kosmetycznych jest zachowanie normalnego stosunku między temi dwoma czynnikami.

Wśród tych zabiegów pierwsze miejsce zajmuje stosowanie codzień zimnych obmywań gruczołów piersiowych, co wpływa dodatnio, a nawet potęguje jędrność tych gruczołów. Piersi utrzymują długo ładny kształt, o ile stale są używane odpowiednie biustonosze, których celem jest podtrzymać ciężar gruczołów, a tem samem opóźnić osłabienie naturalnego aparatu, podtrzymującego pierś. Systematyczne, lecz bardzo umiejętne masaże mogą nieraz dać dobre rezultaty, chociaż zabiegi te są uciążliwe i wymagają dużej wprawy i delikatności, a jeszcze większego zrozumienia wykonania.

Najbardziej dodatnie rezultaty przy opuszczonych piersiach dają operacje plastyczne, zajmujące się naprawą ludzkich kształtów. Jest to wiedza prastara, obecnie zaś staje się coraz więcej aktualną i popularną.

Operacyjne zmniejszenie piersi nie jest dla chirurga trudnem zadaniem, lecz do kosmetyki należy wykonanie jej estetyczne, by operowane piersi miały ładne, naturalne, kształtne formy. Każdy najmniejszy defekt będzie zauważony wobec wymagań dzisiejszej mody. Naturalnie przy operacji nie można uniknąć szwów, których następstwem mogą pozostać blizny; jest to jednak rzeczą wielkiej wagi, gdzie one będą się znajdować i jak wyglądać. Najpiękniejszy efekt operacji zostanie bez rezultatu kosmetycznego, o ile szwy i blizny będą tak umieszczone, że piersi trzeba będzie nadal umiejętnie zakrywać. Ślady szwów operacyjnych, lub powstające po nich blizny można unicestwić stosowaniem promieni Roentgena; w każdym razie należy to przeprowadzić nadzwyczaj ostrożnie.

Stosowane niejednokrotnie dla zmniejszenia objętości piersi odtłuszczanie parafiną, lub naświetlania Roentgenem, osiągały zmniejszenie objętości gruczołów, lecz nie zmniejszały obwisłości piersi, które, niestety, stawały się po tych zabiegach pustemi, workowatemi tworami.

Plastyczne operacje dawały dotychczas najlepsze rezultaty.

Dr. med. Marta Biernacka.

Wydawca: TOW. WYDAWNICZE „BLUSZCZ". Redaktorka: DR. JULJA ŚWITALSKA.

Druk Zakł. Graf. Tow. Wyd. „Bluszcz", Sp. z ogr. odp., Warszawa, Rymarska 8, tel. 244-18.